Introdução

O presente trabalho aborda sobre A Importância de uma boa alimentação para o indivíduo, neste trabalho encontraremos objectivos gerais e específico para a contribuição de uma boa alimentação.

É interessante diferenciarmos atletas de pessoas fisicamente ativas. Os primeiros são esportistas profissionais que se submetem em seus treinos diários a uma carga de exercícios bastante intensa e por conta disso têm seu metabolismo e necessidades nutricionais completamente alterados e aumentados. Ao passo que pessoas fisicamente ativas são aquelas que buscam na prática de atividade física a promoção da saúde, qualidade de vida e bem-estar.

A Importância de uma boa alimentação para o indivíduo

Os cuidados nutricionais com atletas devem ser não só de melhora da performance durante os treinos e provas, mas também de reposição das perdas de vários nutrientes que ocorrem durante os exercícios. Pessoas fisicamente ativas não podem ter como referência a alimentação de atletas profissionais. A alimentação nos dois casos é uma grande aliada, mas com estratégias e objetivos diferentes.

A prática regular de atividade física traz muitos benefícios à saúde, entre eles, aumento do gasto energético, maior coordenação motora, melhora da capacidade cardiorespiratória, diminuição do estresse e redução do risco de doenças (hipertensão, obesidade, diabetes etc). Entretanto, para uma vida saudável, é necessário aliar o exercício físico a uma dieta balanceada, contendo alimentos de todos os grupos e nas quantidades adequadas.

É fundamental uma boa nutrição para quem busca saúde. A prática de exercícios aliada à boa alimentação leva a resultados surpreendentes, chegando-se a conclusão de que uma inexiste sem a outra. A alimentação desempenha um papel importante ao preparar o organismo para o esforço, fornecendo os nutrientes necessários que irão variar de acordo com o tipo de exercício e o objetivo que se pretende alcançar: perda de peso ou ganho de massa muscular.

Os indivíduos que fazem uma dieta saudável supervisionada combinada com atividade física evitam a perda protéica, ganham massa muscular e podem aumentar gradativamente as calorias ingeridas sem que haja acúmulo de gordura. Além disso, conseguem renovar as perdas diárias de fluídos e nutrientes, ajudando na regeneração dos tecidos e os preparando para a próxima sessão de exercícios.

Não existe nenhuma fórmula mágica para equilibrar nosso organismo. O peso ideal é resultado de uma dieta balanceada e da prática de exercícios físicos regulares.

A Importância de uma alimentação saudável

A **alimenta**ção é uma preocupação constante na rotina das pessoas. Seja para obter um estilo de vida saudável, seja para perder peso, melhorar a saúde ou, simplesmente, satisfazer uma necessidade fisiológica, comer é sempre bom. Contudo, uma nutrição adequada se preocupa com algumas questões importantes: o que, quando, quanto e como consumir os alimentos.

O grande avanço da **ciência** na área da nutrição transformou o simples ato de comer em uma ferramenta poderosa na promoção da saúde. A cada dia são descobertos novos nutrientes aptos a atuar diretamente no organismo. O desenvolvimento de alergias alimentares, manifestação de doenças articulares, existência de quadros recorrentes de doenças respiratórias e manifestações auto-imunes podem ser um alerta de que sua alimentação não está apropriada. Além disso, as necessidades da vida moderna, associadas a uma alimentação inadequada, levam ao aumento excessivo de

peso e ao conseqüente surgimento de doenças crônicas, como problemas cardiovasculares, diabetes e hipertensão arterial.

Uma **nutrição** adequada é capaz de diminuir o estresse, ansiedade e a irritabilidade, além de facilitar o controle de peso e do humor. Auxilia também no combate a diversas doenças, torna seu tratamento mais eficaz e favorece o paciente com uma recuperação mais rápida. Igualmente, pode promover melhora no rendimento de esportistas, potencializar o desenvolvimento físico e cognitivo de crianças e adolescentes, contribuir para uma gestação plena e saudável e lidar com as alterações naturais do envelhecimento.

Alimentação saudável promovendo saúde e bem-estar em qualquer estágio de vida.

A Importância da Alimentação Saudável na Infância e na Adolescência

Como é de conhecimento geral, a boa alimentação é essencial desde cedo, a fim de manter uma boa qualidade de vida e prevenir infecções e patologias na vida adulta.

A avaliação rotineira e sequencial do crescimento e do desenvolvimento das crianças nos primeiros anos de vida continua sendo uma forma indireta, porém extremamente importante, para monitorar as práticas alimentares de crianças e, posteriormente, de adolescentes. A avaliação do crescimento ponderoestatural não só reflete as condições de saúde naquele momento, como também exerce papel fundamental na prevenção de doenças futuras.

Alguns estudos referem que uma dieta inapropriada da mãe durante a gestação pode estar relacionada a futuras patologias na criança. Outros trabalhos mostram também que, além do baixo peso ao nascer, o ganho ponderal acentuado nos primeiros 6 meses de vida está relacionado com o desenvolvimento futuro de obesidade e adiposidade central. Em estudo realizado por Stettler et al. em 2002, salientou-se a importância do rápido ganho de peso durante os 4 primeiros meses de vida como determinante de sobrepeso e obesidade aos 7 anos de idade, independentemente do peso de nascimento. Durante os 2 primeiros anos de vida, ocorre intenso e rápido desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social. Portanto, práticas alimentares inadequadas nessa fase da vida podem, no futuro, repercutir de forma negativa no desenvolvimento global das crianças e ocasionar sequelas.

Da mesma forma, a nutrição desempenha um papel fundamental durante a adolescência, período de crescimento acelerado, de rápidas modificações e que requer um amplo fornecimento de energia e nutrientes. As doenças crônicas degenerativas são responsáveis por elevados índices de mortalidade entre adultos. Essas doenças são uma das causas para que o ser humano não consiga alcançar maior expectativa de vida. Para reverter o quadro, é necessária, antes de tudo, uma alimentação adequada desde o desmame. A partir dessa fase, inicia-se a formação dos hábitos alimentares. É mais fácil começar com uma alimentação adequada do que mudar quando adulto ou quando o organismo dá sinais de doenças.

Pediatras e profissionais que lidam com crianças e adolescentes devem ter como meta a orientação de práticas apropriadas de alimentação, além da superação de desafios frequentes da prática pediátrica, como a redução do risco de carências nutricionais (p.ex., anemia ferropriva), orientações quanto ao acesso à água potável e cuidados necessários com o saneamento básico, fornecimento adequado de nutrientes específicos para o pleno funcionamento de órgãos, sistemas e aparelhos e, finalmente, reduzir o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, hipertensão, diabetes, entre outras, as quais se encontram em importante ascensão na faixa etária pediátrica. Sabe-se que cerca de 40% da população adulta brasileira acima de 20 anos de idade é portadora de excesso de peso e que cerca de 30% dos indivíduos são portadores de doenças crônicas não transmissíveis.

O conceito de alimentação saudável pode influenciar de forma importante no binômio saúde-doença. Desta forma, é necessário valorizar a importância do incentivo ao aleitamento materno exclusivo até os 6 meses e sua manutenção até os 2 anos ou mais (desde que complementado por outros alimentos após os 6 primeiros meses) e a introdução de alimentação complementar saudável e de forma adequada a partir do 2º semestre de vida desses pacientes.

Frente a isso, torna-se emergencial o planejamento e a aplicação de estratégias, tanto no âmbito de políticas públicas de saúde quanto no atendimento pediátrico individualizado de puericultura, para que ocorra educação nutricional adequada e intervenção precoce visando à promoção de saúde e à prevenção de doenças atuais e futuras.

Conclusão

Os profissionais de saúde, especialmente os pediatras, devem sensibilizar pais e cuidadores a refletir sobre os riscos à saúde que uma alimentação inadequada oferecida a lactentes pode ocasionar, mesmo em situações nas quais o crescimento ponderoestatural ocorre de maneira satisfatória. Assim, a investigação alimentar torna-se obrigatória na anamnese da consulta pediátrica.

Especial atenção deve ser dada a alimentos como salgadinhos, embutidos, doces, refrigerantes, macarrão instantâneo etc. que, por pressão da mídia ou por hábito de consumo familiar, são introduzidos precocemente, ainda no 1º ano de vida. É importante salientar que as preferências por determinados alimentos são estabelecidas nos primeiros anos de vida e podem predizer futuros hábitos alimentares, adequados ou não.

Da mesma forma, os adolescentes deveriam receber uma educação que os habilite a manter sua dieta equilibrada e que inclua uma variedade adequada de alimentos, como as saladas, dentre a grande variedade disponível nos estabelecimentos de refeições rápidas.

Entre a saúde, a informação nutricional e os hábitos alimentares existem obstáculos como a falta de tempo e de disciplina, e de uma percepção adequada da urgência em se aplicar medidas preventivas cujos benefícios só serão evidentes décadas mais tarde. Outros fatores, como o amor-próprio, a relação com os amigos e com a família e a influência de companheiros, desempenham um importante papel na conduta do adolescente, inclusive quanto aos hábitos alimentares.

As políticas de prevenção devem ajudar os adolescentes a entender como evitar doenças presentes e futuras relacionadas com a nutrição. Podem chegar a isso por meio do desenvolvimento de sua própria independência, de sua capacidade para tomar decisões acertadas e de fazer as escolhas corretas.

Finalmente, é fundamental considerar que a prática do aleitamento materno exclusivo até os 6 meses, a introdução da alimentação complementar de forma adequada e equilibrada e a adoção de hábito alimentar e estilo de vida saudáveis são importantes não só para garantir um crescimento e desenvolvimento ideais na infância, mas também para prevenir doenças crônico-degenerativas na vida adulta.

Referências Bibliográficas

Sarni ROS, Souza FIS. Novos conceitos em alimentação e nutrição: impacto na promoção da saúde e na prevenção de doenças. Temas de Pediatria n. 85.

Sarni ROS. A importância da alimentação saudável nos primeiros anos de vida na prevenção de doenças do adulto. 65º Curso Nestlé de Atualização em Pediatria, setembro de 2008.

Chomto S, Wells JCK, Willians JE et al. Infant growth and later body composition. Evidence for the 4-component model. Am J Clin Nutr 2008; 87:1776-84

BELKA, D. Teaching children games: Becomes a Master teacher. Champaign, IL: Human Kinetics, 1994.

BORSARI, José Roberto. Manual de Educação Física. São Paulo, 1970. Editora Pedagógica e Universitária Ltda, volume 1.

Renata Rodrigues de Oliveira é nutricionista especialista em Nutrição Clínica e Fisiologia do Exercício Avançada. Trabalha no Instituto Mineiro de Endocrinologia. Para mais informações acesse:*www.pesosaudavel.com.br*